



Atleta 1

10/09/2025

MOVIVA RUN

**AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA
DE CORRIDA**

Conteúdo

Identificação do Atleta	2
Biomecânica	2
Dados da gravação do treino	2
Performance geral	4
Análises	5
1. Ângulo do braço	5
2. Ângulo do joelho - Ciclo posterior	7
3. Ângulo do joelho - Ciclo anterior	9
4. Posição da cabeça.....	10
5. Inclinação do tronco	12
6. Ângulo de aterrissagem do pé.....	14
Métricas	16
1. Tempo de voo	16
2. Tempo de contato com o solo	17
3. Cadência	18
4. Comprimento da passada	19
Resumo final	20

Identificação do Atleta

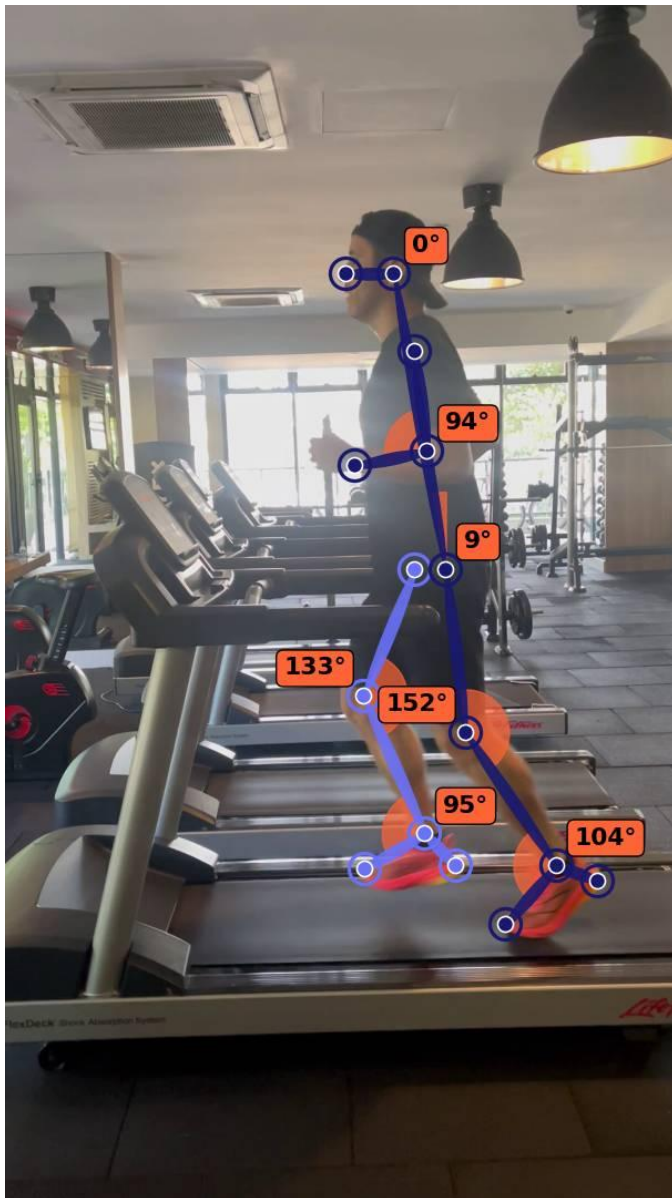
Nome	Atleta 01
Sexo	Masculino
Peso (kg)	88
Altura (cm)	184
Email	Atleta01@gmail.com
WhatsApp	+5511999999999
Idade	41
Cidade - Estado	São Paulo

Biomecânica

Dados da gravação do treino

Data do treino	10/09/2025
Horário do treino	07:11
Tipo de avaliação	Vista Lateral
ID do vídeo	69209e17-a058-46dd-b87d-b7cc11fbc9b6

Vista Lateral



Performance geral

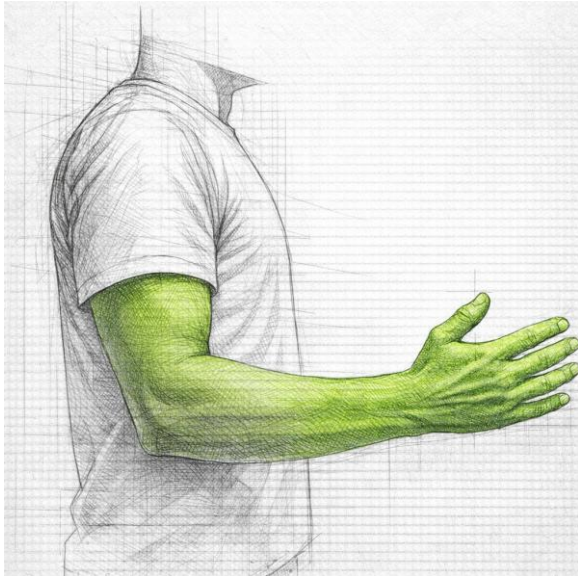


51.2

Atleta01, em uma escala de 0 a 100, sua pontuação foi de 51.2. Isso significa que há pontos importantes da sua biomecânica que precisam de atenção para melhorar a eficiência e diminuir o risco de lesões. A boa notícia é que, com ajustes direcionados, é possível evoluir de forma consistente e segura.

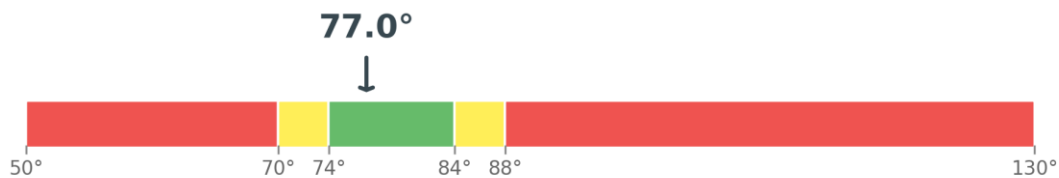
Análises

1. Ângulo do braço



Score: 86 (0 – 100)

Ângulo medido: 77.0° – Posição ideal



Detalhamento:

Os braços desempenham um papel crucial na manutenção do equilíbrio e da estabilidade durante a corrida.

Continue a praticar, concentrando-se em manter esta posição para que se torne natural.

Trabalhe o movimento dos braços em frente a um espelho com a intenção de manter os ombros relaxados.

Resumo:

- Boa estabilidade corporal.
- Continuar a trabalhar nesta posição.
- Ângulo ideal do cotovelo.

Como melhorar?



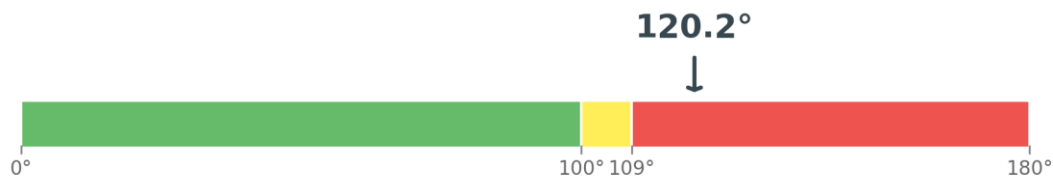
- Alongamento trapézio-cervical - Alongamentos que reduzem tensão no pescoço e ombros, melhorando o conforto e a mobilidade dos braços.
- Alongamento de Bíceps Femoral - Este exercício ajuda a melhorar a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, prevenindo lesões e aumentando a eficiência da passada.
- Fortalecimento do bíceps - Auxilia no controle da flexão do cotovelo, especialmente em atletas com movimento de braço encurtado.
- Fortalecimento do tríceps - Contribui para a extensão do cotovelo e melhora a fluidez do movimento de braço.

2. Ângulo do joelho - Ciclo posterior



Score: 28 (0 – 100)

Ângulo medido: 120.2° – Retorno da perna traseira demasiado baixo



Detalhamento:

Um ciclo de perna restrito cria limitações na amplitude de movimento da anca, com impacto na eficiência da propulsão. Esta restrição pode também ter um efeito negativo nos joelhos e tornozelos, aumentando o risco de lesões. Ao adotar passadas mais curtas, o gasto de energia necessário para manter uma determinada velocidade aumenta significativamente. Esta sobrecarga de energia pode conduzir a uma fadiga precoce.

Prestar atenção à amplitude dos movimentos das pernas e das ancas permite-lhe melhorar a sua técnica. Introduzir sprints ou acelerações para encorajar movimentos mais dinâmicos da perna de trás. A incorporação de exercícios de mobilidade e propriocepção também seria interessante.

Imagine que o calcanhar de trás está preso a uma bola, levantando-a atrás de si a cada passada.

Resumo:



- O joelho traseiro é demasiado aberto.
- Restrição da amplitude de movimentos.
- É necessária mais energia para manter a velocidade.

Como melhorar?

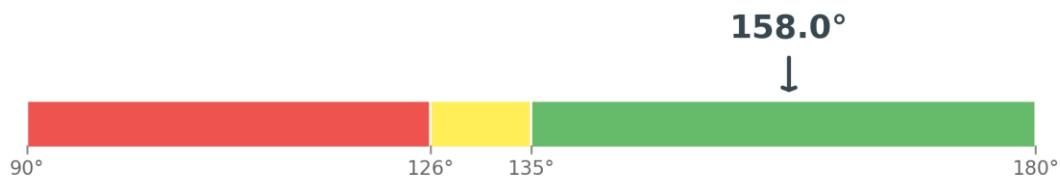
- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.
- Fortalecimento dos isquiotibiais - Essencial para controle da fase de apoio e balanço da perna, ajudando a reduzir risco de lesões.
- Fortalecimento do psoas - Melhora a elevação do joelho e a eficiência da fase aérea da corrida.

3. Ângulo do joelho - Ciclo anterior



Score: 83 (0 – 100)

Ângulo medido: 158.0° – Posição ideal



Detalhamento:

Se a perna da frente estiver muito dobrada quando o pé toca o solo durante a corrida, isso pode levar a uma perda de eficiência e potencialmente aumentar o risco de lesões.

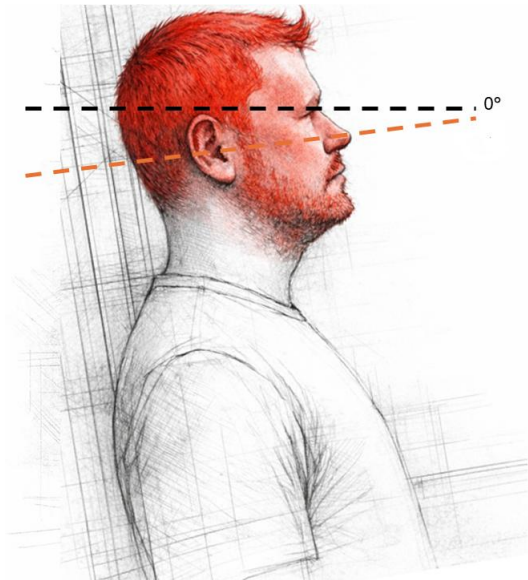
Resumo:

- Continuar a praticar nesta posição.
- Eficiência de funcionamento ótima.
- O ângulo do joelho da frente é ideal.

Como melhorar?

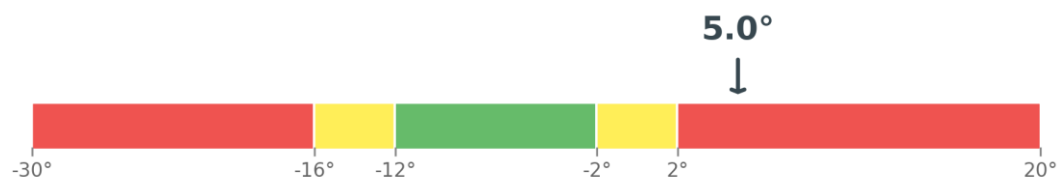
- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.
- Fortalecimento dos isquiotibiais - Essencial para controle da fase de apoio e balanço da perna, ajudando a reduzir risco de lesões.

4. Posição da cabeça



Score: 32 (0 – 100)

Ângulo medido: 5.0° – Olhando para o céu



Detalhamento:

O olhar excessivo para cima pode provocar tensões musculares nas vértebras cervicais e ao longo da coluna vertebral, causando fadiga e desconforto. Olhar demasiado para cima pode também levar a uma respiração menos eficiente e, por conseguinte, a um menor fornecimento de oxigénio aos músculos.

Mantenha a cabeça numa posição neutra, alinhando o seu olhar com o horizonte. Evite levantar demasiado o queixo, pois isso ajudá-lo-á a manter a cabeça numa posição mais equilibrada e a melhorar a sua postura e a sua perceção do ambiente enquanto corre.

Imagine que está a segurar uma bola entre o queixo e o peito e tente manter esta ligeira pressão enquanto corre. Pratique também olhar cerca de 20 metros à frente.

Resumo:

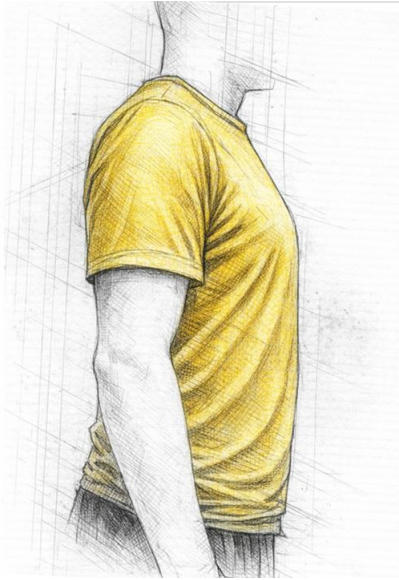
- A olhar demasiado alto.
- Alinhe o seu olhar com o horizonte.
- Dor cervical.



Como melhorar?

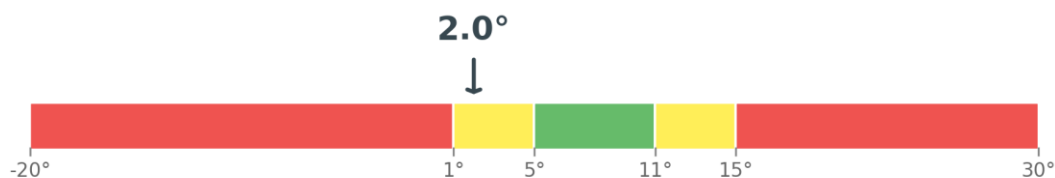
- Alongamento trapézio-cervical - Alongamentos que reduzem tensão no pescoço e ombros, melhorando o conforto e a mobilidade dos braços.

5. Inclinação do tronco



Score: 41 (0 – 100)

Ângulo medido: 2.0° – Inclinar-se ligeiramente para trás



Detalhamento:

Uma ligeira inclinação do tronco para trás pode aumentar a pressão sobre os músculos lombares, levando a uma fadiga precoce e aumentando o risco de dor lombar. Para contrabalançar esta inclinação, os músculos glúteos podem ser sobrecarregados, gerando tensão muscular nesta região. Além disso, esta inclinação do tronco para trás pode deslocar o centro de gravidade para trás, colocando uma carga adicional nos músculos das pernas. Isto pode levar a uma redução da capacidade do corredor para impulsionar o seu corpo para a frente, resultando numa perda de eficiência do movimento e num aumento do gasto de energia.

O tronco deve ser inclinado ligeiramente mais para a frente. Para isso, active os músculos abdominais para estabilizar o tronco e reduzir a pressão sobre a região lombar.

Tente tocar o céu com a cabeça, mantendo o desejo de crescer o mais alto possível.

Resumo:



- Tronco demasiado recuado.
- Envolver os músculos abdominais para estabilizar as costas.
- Risco de dores lombares.
- Sobrecarga dos músculos lombares e das nádegas.

Como melhorar?

- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.
- Fortalecimento dorsal - Atua na musculatura das costas para sustentar o tronco ereto e evitar excessiva inclinação durante a corrida.

6. Ângulo de aterrissagem do pé



Score: 37 (0 – 100)

Ângulo medido: 18.6° – Aceitável



Padrão de contato do pé: Ataque de mediopé - O meio do pé (região central da sola) toca o solo primeiro, com calcanhar e antepé quase simultâneos.

Detalhamento:

Quando o mesopé aterrissa à frente do centro de gravidade, várias dificuldades biomecânicas podem ocorrer. Embora a distribuição da força seja relativamente boa, se o ângulo exceder 10°, importantes efeitos de frenagem ocorrerão.

Quando o pé aterrissa em um ângulo de 5° a 10°, a carga nos músculos aumenta, levando a potenciais lesões. É importante reduzir o ângulo e corrigir a cadência de corrida para melhorar o desempenho e prevenir lesões. São recomendados exercícios de fortalecimento muscular para gerenciar a carga.

IMPACTO: Os efeitos de frenagem no corpo se amplificam, aumentando a pressão sobre o joelho e os riscos de lesões.

AMORTIZAÇÃO: O corpo precisa se esforçar para controlar a flexão do joelho e do tornozelo. Nesse momento, os músculos da panturrilha e os outros músculos



envolvidos estão sob pressão significativa.

PROPULSÃO: O impulso está comprometido, a transferência de energia é perdida e a corrida se torna instável.

Resumo:

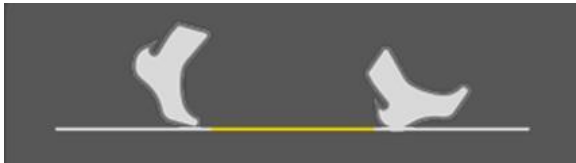
Aterrissagem do pé plano à frente do centro de gravidade

Como melhorar?

- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.
- Fortalecimento dorsal - Atua na musculatura das costas para sustentar o tronco ereto e evitar excessiva inclinação durante a corrida.

Métricas

1. Tempo de voo



Tempo de voo: 0.471 segundos

Detalhamento:

Tempo durante o qual ambos os pés estão fora do solo durante um ciclo de corrida. Um estudo mostrou que corredores de alto nível (<32min em 10km) tem um tempo de voo maior do que corredores ocasionais (>38 min em 10km) em cerca de 11% (Preece et al 2019).

2. Tempo de contato com o solo



Tempo de contato com o solo: 0.225 segundos

Fator de tempo de contato: 0.32%

Detalhamento:

Tempo de contato com o solo é medido quando pelo menos um dos pés está em contato com o solo durante um ciclo de corrida. Já o Fator de tempo de contato representa a proporção de tempo em que os pés estão em contato com o solo durante um ciclo completo de corrida.

3. Cadência

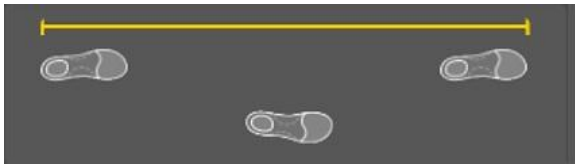


Cadência: 172 passos por minuto

Detalhamento:

Número de passos realizados por minuto. Os corredores normalmente correm com uma cadência um pouco abaixo daquela que seria ideal para obter a melhor eficiência na corrida (Van Oeveren 2021).

4. Comprimento da passada




Comprimento da passada: 1.07 metros

Detalhamento:

O comprimento do passo é a distância entre o ponto de contato de um pé e o ponto de contato seguinte do outro pé. Quando o comprimento do passo é muito longo ou muito curto em relação ao comprimento natural de um corredor, o custo metabólico aumenta (Cavanagh 1982).

Resumo final

 Moviva RUN	Pontuação geral
Ângulo do braço	86
Ângulo do joelho - Ciclo posterior	28
Ângulo do joelho - Ciclo anterior	83
Posição da cabeça	32
Inclinação do tronco	41
Ângulo de aterrissagem do pé	37
MÉDIA	51.17

Atleta01, sua avaliação biomecânica identificou que o ângulo do joelho - ciclo posterior (28.0) é o ponto que merece mais atenção para melhorar seu desempenho. Recomendamos exercícios específicos e acompanhamento profissional para desenvolver essa área. Por outro lado, parabéns pelo excelente resultado em ângulo do braço (86.0), que demonstra uma base sólida e contribui positivamente para sua performance geral.